प्राकृतिक चिकित्सा विधि

प्राकृतिक चिकित्सा-विधि

लेखक

विट्ठलदास मोदी

संपादक— 'आरोग्य'; संचालक, आरोग्य मंदिर

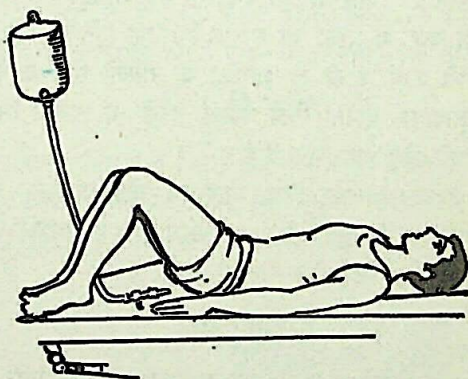
आरोग्य मंदिर प्रकाशन

प्रकाशक
आरोग्य मंदिर प्रकाशन
आरोग्य मंदिर,
गोरखपुर

मूल्य : चार रुपये

मुद्रक
अशोक मुद्रण गृह, ५२/४२, ताशकन्द मार्ग, इलाहाबाद-२११००१

एनिमा लेनेकी विधि

(१) किसी तख्ते या खाटपर चित लेटकर और पैतानेको सिरहानेसे चार इंच ऊंचा रखकर एनिमा लेना चाहिए। जमीन पर लेटे हुए भी एनिमा लिया जा सकता है। (२) एनिमाका पात्र लेटनेके स्थानसे तीन फुटकी ऊंचाईपर एक लीटर गुनगुना गरम पानी भरकर, टांगें और टोंटी खोलकर, मलद्वारसे पानी अंदर जाने दें। (३) पैरोंको सीधा न रखकर जरा उकडूं कर

लेनेसे एनिमा लेनेमें सहूलियत रहेगी। (४) एनिमा लगाने के पहले ट्यूबमेंसे थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए ताकि यदि ट्यूबमें हवा हो तो बाहर निकल जाय और जाना जा सके कि पानीका प्रवाह ठीक है। (५) जितना पानी जा सके, उतना जाने देने के बाद दो-तीन मिनट रुककर शौच जाना चाहिए। (६) शौच जाते समय पानी और मलको अपने आप निकलने दिया जाय। उसे निकालनेके लिए जोर न लगाया जाय। जोर लगानेसे सफाई अच्छी नहीं होती।

एक-डेढ़ लीटर गरम पानीका एनिमा उपवास, फलाहारमें नित्य लेनेकी जरूरत होती है। यदि एनिमा न लिया जाय तो उपवास और फलाहार का पूरा फायदा नहीं मिलता। कड़े कब्जके वक्त या चिकित्साके आरंभमें भी तीन-चार दिन यह एनिमा लेकर लाभ शीघ्रतासे प्राप्त किया जा सकता है, पर साधारण कब्जमें शक्तिदायक एनिमा लेना चाहिए। इसके लिए ढाई सौ ग्राम ठंढा पानी आंतोंमें पहुंचाकर दस मिनट रोकना चाहिए और फिर शौच जाना चाहिए। पानी की ठंढक आंतोंको सजग कर देती है, उन्हें बल देती है और वे अपना कार्य धीरे-धीरे करने लगती हैं। शक्तिदायक एनिमा रोज और दिनमें दो बार भी लिया जा सकता है। यह एनिमा, यदि दिनभरमें किसी वक्त भी शौच न हो तो शामको या रातको सोने के पहले लेना चाहिए। शक्तिदायक एनिमा नित्य महीनों लेनेसे भी लाभके सिवा किसी प्रकारकी हानिकी कोई संभावना नहीं है।

एनिमा अधिक पानीका लिया जाय या थोड़े पानीका, शौचालयमें सुस्थिर होकर बैठना चाहिए। शौच अपने-आप होगा। आरंभमें शौचालयमें पंद्रहसे बीस मिनटतक बैठनेकी जरूरत हो सकती है।

मिट्टीकी पट्टी

मिट्टीकी पट्टी बनानेके लिए जमीनसे बालिश्तभर नीचेकी साफ मिट्टी लेनी चाहिए जिसमें खाद-गोबर या अन्य किसी तरहकी गंदगी न मिली हो। यदि मिट्टीमें कंकड़-पत्थर हों तो मिट्टीको कूट-पीसकर किसी मोटी छलनीसे छान लेना चाहिए और फिर उसमें ठंढा पानी मिलाकर लप्सी-सी ढीली बना लेनी चाहिए। मिट्टी इतनी अधिक ढीली न हो कि स्थानपर रखनेके बाद वह बहने लगे। यह मिट्टी पेड़ू (नाभिसे लेकर मूत्रेंद्रियतकके पेटके सामनेके सारे भागको कहते हैं) पर रखनी हो तो एक कपड़े पर उसे एक-डेढ़-किलोकी मात्रामें, आधा इंचकी मोटाईमें फैलाकर, दस-बारह इंच लंबी और छह-सात इंच चौड़ी बनानी चाहिए और उलटकर पेड़ू पर रख देनी चाहिए कि कपड़ा ऊपर रहे और मिट्टी त्वचाको

छूती रहे। ऊपरका कपड़ा हटाकर या उसीपर मिट्टीकी पट्टीसे थोड़ा बड़ा ऊनी कपड़ा मिट्टीपर रख देना चाहिए। रोगी इस अवस्थामें इच्छानुसार बिना कुछ ओढ़े या कंबल ओढ़कर आरामसे लेटा रह सकता है।

पेड़ू पर मिट्टी बीस मिनटसे आध घंटेतक रखी जा सकती है। मिट्टी हटानेके बाद मिट्टी-लगे स्थानको किसी गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ कर लेना चाहिए।

कहींकी मिट्टी लाल-काली, कहींकी पीली, मटमैली होती है। मिट्टीका रंग कुछ भी क्यों न हो, वह समान रूपसे लाभकारी है । मिट्टी बहुत चिकनी और चिपकनेवाली हो तो उसमें बालू मिलायी जा सकती है।

कटि-स्नान

कटि-स्नानके लिए नीचे चित्रमें दिये गये टबकी तरहका एक टीनका टब लेना चाहिए और उसमें ठंढा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रहते हैं, आरामके लिए किसी

चौकीपर रखे जा सकते हैं और रोगीकी पीठ टबके पिछले भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपड़े या तौलियेसे पेड़ू को दाहिनी ओरसे बायीं ओर और बायीं ओरसे दाहिनी ओर हौले-हौले मलते हैं। दबाव ज्यादा नहीं डालना चाहिए अन्यथा पेड़ू की त्वचा छिल जायगी।

यह स्नान दससे बीस मिनटतकका लिया जा सकता है। जो दुबले हैं,

वे अधिक-से-अधिक दस मिनटका लें और जो बहुत मोटे हैं, वे यह स्नान बीस मिनटतकका कर सकते है। जाड़ेके दिनोंमें इस स्नान का समय तीन चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरू करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढ़ाकर आवश्यक समयपर पहुंचना चाहिए।

यदि ठंढक अधिक हो तो यह स्नान आरंभ करनेके पहले, सारे शरीरको हाथसे पांच-सात मिनटतक रगड़कर, तब टबमें बैठना चाहिए। इससे शरीर गर्म हो जायगा और ठंढक कम प्रतीत होगी।

कटि-स्नानके बाद जो स्थान पानीसे भीग गया हो, उसे सूखे कपड़ेसे पोंछकर और फुर्तीसे कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जो न टहल सकते हैं, न कसरत कर सकते हैं, उन्हें कंबल ओढ़कर आध घंटेतक लेटना चाहिए कि कटि-स्नानसे आयी ठंढक चली जाय और शरीर गरम हो जाय।

पूर्ण स्नान कटि-स्नानके एक-दो घंटे बाद ही किया जा सकता है।

मेहन-स्नान

इस स्नानके लिए टबमें एक फुट लंबी, छह इंच ऊंची और छह इंच चौड़ी काठकी चौकी रखनी चाहिए। यह चौकी आगेसे चंद्राकार कटी हो तो अच्छा होगा। चौकी न मिलनेकी अवस्थामें टबमें चार ईंटें रखकर भी काम चलाया जा सकता है। टबमें इतना पानी भरना चाहिए कि पानी चौकीपर आध इंच रहे। पानी ठंढा होना चाहिए। गरमीके दिनमें इस स्नानके लिए घड़ेका ठंढा पानी लेना चाहिए।

पानी भर लेनेके बाद चौकीपर खुले बदन बैठना चाहिए और बैठे-बैठे किसी तौलियेको पानीमें भिगो-भिगोकर पेडू को दो मिनटतक धोना चाहिए। फिर मूत्रेंद्रियके घूंघटको अंगुलियोंके बीच पकड़कर, खालके अग्रभागको ठंढे पानीमें भिगोकर, किसी मुलायम कपड़ेसे धीरे-धीरे रगड़ना या छूना चाहिए। यह क्रिया दस मिनटसे बीस मिनटतक की जा सकती है। दुबले व्यक्तिके लिए दस मिनटका समय

काफी है। जो मोटे हैं, वे यह क्रिया बीस मिनटतक कर सकते हैं। यह क्रिया समाप्त होनेके बाद रीढ़ अर्थात् पीठके बीचके भागके दो-तीन मिनटतक गर्दनसे लेकर नीचेतक किसी गीले तौलियेसे रगड़ना चाहिए। तौलियेके दोनों छोरोंको दोनों हाथोंसे पकड़कर पूरी रीढ़को पोंछा जा सकता है।

स्त्रियोंको पेड़ू धोने और रीढ़को ठंढक पहुंचानेका काम पुरुषोंके समान ही करना चाहिए और मेहन-स्नान के लिए पानीसे भीगे किसी मुलायम कपड़ेसे मेहनकी दोनों तरफके ओठोंको धीरे-धीरे धोना चाहिए। मासिकके समय कटि और मेहन दोनों स्नान वर्जित हैं।

इस स्नानके बाद भी कटि-स्नानकी तरह शरीरको गरम करनेके लिए टहलना, कसरत करना या कंबल ओढ़कर आध घंटे लेटना चाहिए।

यदि टब न मिले तो यह स्नान स्टूलपर बैठकर भी लिया जा सकता है। स्टूलपर गीला तौलिया रखकर बैठना चाहिए और स्टूलके किनारेसे लगाकर पानीसे भरी बाल्टी सामने रखकर मेहन-स्नान लेना चाहिए।

पैरका गरम स्नान

पैरके गरम नहानके लिए किसी स्टूल या कुरसीपर बैठकर पैरोंको गरम पानीसे भरी बाल्टी या किसी चौड़े मुंहके बर्तनमें रखना चाहिए। बाल्टीमें पानी इतना हो कि पानी घुटनेके कुछ नीचेतक आ जाय। पानी सुहाता-सुहाता गरम हो—इतना अधिक गरम न हो कि पैर जलने लगें और तकलीफ हो। पानी ज्यों-ज्यों ठंढा होता जाय, बाल्टीमें थोड़ा पानी निकालकर उतना ही दूसरा तेज गरम पानी मिला देना चाहिए। गरम पानी पैरोंको बचाकर डालना चाहिए कि पानीकी धार पैरोंपर न पड़े अन्यथा पैर जल जा सकते हैं।

स्टूलपर बैठनेके बाद एक कंबल इस प्रकार ओढ़ना चाहिए कि सारा शरीर ढंका रहे और बाल्टी भी कंबलके अंदर आ जाय। सिरपर ठंढे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए जिसे बीच-बीचमें ठंढे पानीसे तर करते रहना चाहिए या तौलिया बदलते रहना चाहिए।

इस स्नानके आरंभमें थोड़ा गरम पानी पीना चाहिए और बीच-बीचमें थोड़ा-थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

पैरोंका गरम स्नान बीस मिनटतक लेना चाहिए और स्नान खतम होनेपर, पैरोंको ठंढे पानीसे धोकर सूखे तौलियेसे पोंछ लेना चाहिए। पसीना आ गया हो तो सारे शरीरको फुर्तीसे गीले कपड़ेसे पोंछकर साफ कपड़े पहन लेना चाहिए। पैरोंके गरम स्नानके बाद आवश्यकता हो तो साधारण स्नान किया जा सकता है।

साधारण स्नान

स्नान नित्यकी एक आवश्यक क्रिया है, पर बहुत कम लोग हैं जो स्नानके गुण एवं महत्त्वको समझते हैं। इसलिए अधिकतर लोग दिनमें एक बार किसी-न किसी तरह सिरपर चार लोटा पानी डालकर स्नानकी रस्म अदा कर लेते हैं। बदनपर ठंढा पानी डालनेके भी लाभ हैं, पर इससे स्नानकी आवश्यकता पूरी नहीं होती।

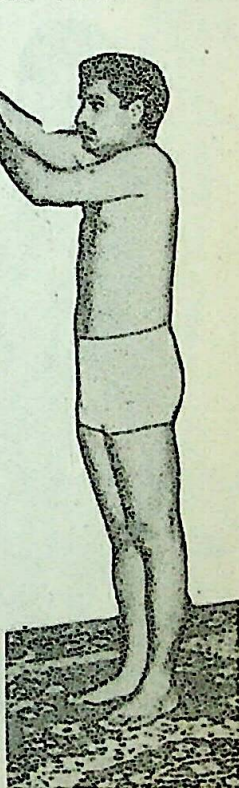
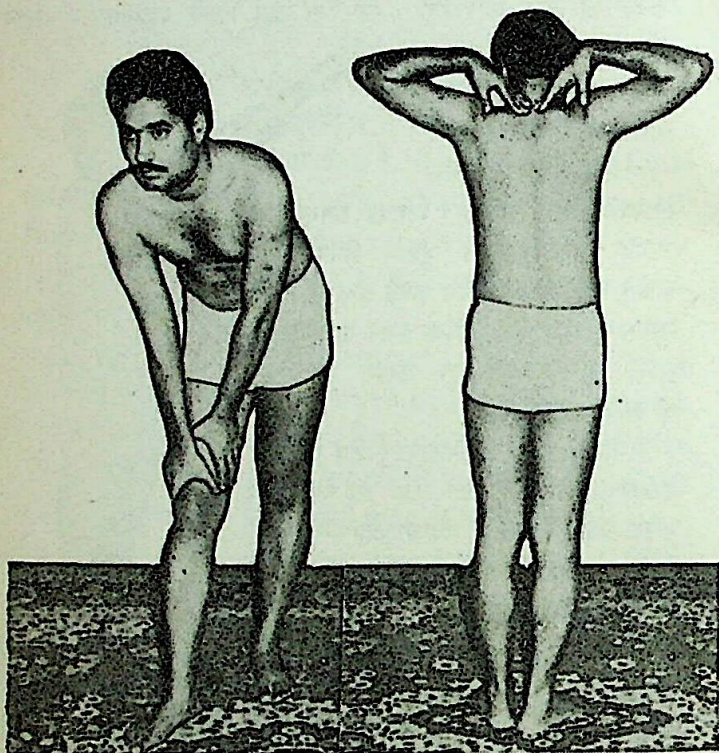
स्नान दो विशेष लाभोंके लिए किया जाता है। पहला, शरीरकी सफाई और दूसरा, ठंढे पानीके स्फूर्तिदायक प्रभावसे नाड़ी-मंडलको सशक्त बनाने एवं शरीरके रक्त-संचालनको ठीक रखनेके लिए। पहला काम गरम पानीसे अच्छा होता है। हमारी त्वचामें लाखों रोम-कूप होते हैं, जो हमारे फेफड़ोंकी भांति ही सांस लेते हैं। रोम-कूपोंके बंद हो जानेसे फेफड़ों पर अधिक जोर पड़ता है और वे कमजोर पड़ते जाते हैं। इसके अलावा पसीना न निकलनेसे खूनकी सफाईका काम रुक जाता है, जो हमारे स्वास्थ्यके लिए कम हानिकारक नहीं है।

ठंढे पानीसे भी गंदगी साफ होती है। पर रोम-कूपोंमें बैठी हुई चिकनाई और छोटे-छोटे अणु साफ नहीं हो पाते। इसके लिए गरम पानी और नींबूका प्रयोग करना चाहिए। कोई खट्टा नींबू लेकर उसे आगमें भून लेना चाहिए और ठंढा करके उसे काटकर बदनपर पानीके साथ मलना चाहिए। नींबूके इस प्रयोगसे जैसी सफाई होती है, वैसी सफाई करनेका सामर्थ्य किसी भी साबुनमें नहीं है। गरम पानीसे नित्य नहीं नहाना चाहिए। इससे सुस्ती बढ़ती है, कमजोरी आती है और पाचन-क्रिया कमजोर हो जाती है। सप्ताहमें एक या दो बार गरम पानीसे नहाना काफी है। गरम

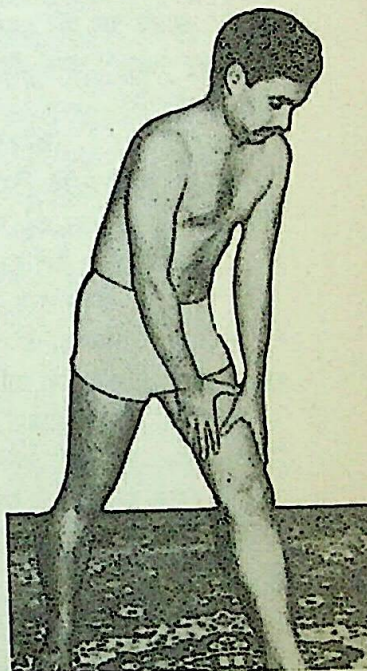
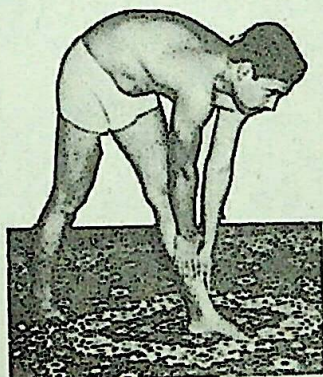
पानीका तापमान शरीरके तापमानसे एक-दो डिग्री ही अधिक रखा जाना चाहिए।

रातको सोनेसे पहले गरम पानीका स्नान बहुत मुफीद है। नींद अच्छी आती है और गरम पानीसे नहानेके बाद कुछ ओढ़कर सो जानेसे ठंढक लगने का भय नहीं रहता। गरम या ठंढा किसी प्रकारका भी स्नान भोजनके एक घंटा पहले और भोजनके तीन घंटे बाद किया जा सकता है।

अधिक गरम पानीके स्नानका अलग लाभ है। उसका समयपर ही उपयोग होना चाहिए। जुकाम होनेपर गरम पानीसे नहाने के बाद गरम कपड़े ओढ़कर सोनेसे जुकाम दूर होता है। अधिक चलने या परिश्रमसे आयी हुई थकानको दूर करनेमें यह स्नान टॉनिकका काम करता है।

यह तो हुआ गरम पानीका विशेष गुण और उसका उपयोग। पर हमें नित्य ठंढे पानीसे ही नहाना चाहिए। जब हम बदनपर ठंढा पानी डालते हैं तो उसकी प्रतिक्रिया-स्वरूप हमारे शरीरका रक्त त्वचाकी ओर दौड़ता है और उसमें एक विशेष गति पैदा हो जाती है, जिसके कारण रक्त-संचालन शुद्ध एवं तेज हो जाता है। यह सभी जानते हैं कि रक्त-संचालनमें कमी आना बुढ़ापेकी प्रस्तावना है, अतः ठंढे जलसे नहानेसे हम अपने यौवनको अधिक स्थायी बनानेमें सहायक हो सकते हैं।

साधारण स्नानका अच्छा तरीका यह है कि स्नानके पहले सारे शरीरको हथेली या खुरदरे तौलियेसे रगड़ लेना चाहिए। पहले सिर रगड़िए, तब माथा,

चेहरा और गर्दन। फिर एक-एक करके दोनों हाथोंको कलाईकी ओरसे रगड़ना शुरू करके कंधोंकी ओर रगड़ना चाहिए। इस तरह हाथोंकी मालिश हो जानेके

बाद कंधा, सीना, बगल, पेट और पीठको रगड़िए और सबके अंतमें पैरोंको। पैरोंको रगड़ते समय पैरोंको सीधा रखिए और झुककर पैरोंकी ओरसे रगड़ते हुए हाथोंको जांघकी ओर लाइए। प्रारंभमें धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। आदत पड़नेपर कड़े हाथों और अधिक देरतक पंद्रह मिनट तक यह क्रिया की जा सकती है।

इस प्रकार बदनको रगड़नेके बाद तुरंत ठंढे पानीसे इच्छाभर नहाना चाहिए। स्नानके बाद बदन और

बालोंको सूखे तौलियेसे सुखा लेना चाहिए। सूखे बदनको रगड़नेके बाद स्नान करनेमें एक विशेष आनंदका अनुभव होता है और कितने ही कमजोर व्यक्तियोंके लिए यह स्नान और कसरत दोनों का काम दे सकता है।

यदि स्नानकी इस विधिका बराबर पालन किया जाय तो फोड़े-फुंसी, दाद-खाज होनेका भय नहीं रहता। न मुंहपर मुंहासे निकलेंगे और न झांई

पड़ेगी, त्वचाका पीलापन गुलाबी रंगमें बदल जायगा और रुखड़ी, निस्तेज त्वचा, धीरे-धीरें मखमल-सी हो जायगी। लोगोंको ऐसा प्रतीत होगा कि आप रोज तेलकी मालिश करवाकर स्नान करते हैं।

इस स्नानके बाद यदि बदनको तौलियेसे न सुखाकर हाथसे ही रगड़कर सुखा लिया जाय तो लाभ और अधिक होगा। जाड़ेमें ऐसा करना ज्यादा आनंदप्रद होता है।

कमरकी गीली पट्टी

कमरकी गीली पट्टीके लिए एक सात-आठ फुट लंबा और छह इंच चौड़ा सूती कपड़ा लेकर ठंढे पानीमें भिगोकर हल्का निचोड़ लेना चाहिए और उसे नाभिसे लेकर नीचे कमरके भागतक चारों ओर इस प्रकार लपेटना चाहिए कि कपड़ा अच्छी तरह त्वचाको छूता रहे और फिर ऊपरं से इतना ही लंबा-चौड़ा ऊनी कपड़ा लपेटना चाहिए और उससे सेफ्टीपिन या पतली रस्सीसे इस प्रकार बांध देना चाहिए कि ढीला न होने पाये।

पट्टी जहां लगायी जायगी, वहां पहले ठंढक मालूम होगी, पर दस मिनटके अंदर ठंढक जाकर हल्की गरमी मालूम पड़ेगी। यदि दस मिनट के बाद भी ठंढक न जाय तो समझना चाहिए कि पट्टी ढीली बंधी है या कपड़ेकी गीली पट्टीको कम निचोड़ा गया है या वह अधिक मोटी है। जहां भी गलती हो, उसे दुरुस्त करना चाहिए।

कमरकी गीली पट्टी आध घंटेसे लेकर एक घंटेतक लगी रह सकती है।

छातीकी गीली पट्टी

छातीकी गीली पट्टीके लिए उतनी ही लंबी-चौड़ी सूती और ऊनी पट्टीकी जरूरत होती है जितनी कमरकी गीली पट्टी के लिए। कमरकी गीली पट्टीकी तरह ही इसमें भी सूती कपड़ेको ठंढे पानीमें भिगो-निचोड़ कर छातीपर उसे इस प्रकार लपेटते हैं कि छाती, दोनों कंधोंका ऊपरी भाग और छातीके पीछेका पीठका हिस्सा ढंक जाय और फिर ऊपरसे ऊनी पट्टी इसी प्रकार

यह पट्टी भी आधेसे दो घंटेतकके लिए लगायी जा सकती है।

पेटका पोंछा

सुबह उठकर शौच आदि से निवृत्त होकर टहलने के लिए तैयार होकर एक स्टूल पर बैठ जायं, बगल में एक बाल्टी ठंढा पानी रखें और एक छोटा-सा तौलिया लेकर उसे ठंढे पानी से भिगोकर, निचोड़कर, पेट पर से कपड़ा हटाकर, उसे नाभिकी चारों तरफ फेरें। ऐसा सिर्फ दो मिनट करें। घड़ी सेकेंड बतानेवाली हाथ में हो ताकि समय ठीक रहे। इस दो मिनट में भी दो बार कपड़े को ठंढे पानी में भिगोकर निचोड़ लें ताकि वह फिर ठंढा हो जाय। इसके बाद अपने पेट पर का पानी पोछे बिना ही कपड़ा नीचे करके टहलने निकल जायें। टहलनेमें १५-२० मिनट का समय लगायें, यदि सुविधा हो तो इसे बढ़ाकर आधा घंटा कर लें। पेट का पोछा लेने के एक घंटे बाद ठंढे पानी से या गरम पानी से साधारण स्नान करें। फिर नाश्ता करें।

लेग गश

टहलने के लिए तैयार होकर एक स्टूल पर बैठ जायें। बगल में ठंढे पानी से भरी एक बाल्टी रख लें और एक लोटे से पानी लेकर दाहिने घुटने पर से डालना शुरू करें और पैर की अंगुलियों तक आ जायं । फिर बायें पैर की अंगुलियोंसे शुरू करके बायें घुटने तक आ जायं और फिर दाहिने घुटने से शुरू करके दाहिने पैर की अंगुलियों तक आ जायं। इस प्रकार चक्र पूरा करें और चक्र पूरा करते रहें। बीच-बीच में लोटे को पानी से भरते रहें। इस सारी क्रियामें कुल दो मिनट का समय लगना चाहिए। इसके लिए कलाई पर सेकेण्ड बताने वाली घड़ी बांधे रहें। ऐसा करने में दो मिनट से हर्गिज ज्यादा समय न लगायें और न कम।

नवंबर, दिसंबर, जनवरी, फरवरी में पेट का पोंछा कटि-स्नानका और लेग गश पैर के गरम नहान कर काम करती है।

पेटकी गरम-ठंढी सेंक

पहले सुहाते गरम पानी से भीगा तौलिया निचोड़ लें और उसको १५

सेंटीमीटर चौड़ी और २५ सेंटीमीटर लम्बी गद्दी की तरह बना लें। फिर उसे पेट पर तीन मिनट इस तरह रखें कि गद्दी के बीचोंबीच नाभि आये । फिर ऐसी ही, ठंढे पानी में भीगी, गद्दी एक मिनट तक रखें। इस प्रकार तीन मिनट गरम, एक मिनट ठंढा चार बार करें और अंत में ठंढा एक मिनटके बदले तीन मिनट तक पेट पर रखें। इस चिकित्सा में कुल १८ मिनट लगेंगे।

धूप-स्नान

धूप-स्नान गरमीके दिनोंमें सबेरे छह-साढ़े छह बजे और जाड़ेमें साढ़े सात-आठ बजे लेते हैं। निर्वस्त्र होकर किसी एकांत स्थानमें इस प्रकार बैठना या लेटना चाहिए कि सारे शरीरपर धूप लगे। पंद्रह-बीस मिनट तक धूप-स्नान लेना काफी है। आरंभमें तो तीन मिनटसे शुरू करके रोज एक मिनट बढ़ाकर ही पूरे समयतक पहुंचना चाहिए।

धूप-स्नानके समय सिरको कपड़ेसे ढंके रहना चाहिए। यदि एकांत स्थान न मिले तो सफेद पतला कपड़ा पहनकर यह स्नान किया जा सकता है।

स्वेदनके लिए धूप-नहान

धूप-स्नानसे पसीना भी लाया जा सकता है। इसके लिए दिनके दस-ग्यारह बजे या दो तीन बजे गरम पानी पीकर और निर्वस्त्र होकर धूपमें चटाई या कंबलपर लेटना चाहिए। यदि हवा तेज बहती हो तो ऐसी जगह यह स्नान लेना चाहिए जहां हवाका झोंका न लगे।

धूपमें लेटनेके आठ-दस मिनट बाद पसीना आने लगेगा और पंद्रह-बीस मिनटमें पसीना बहने लगेगा। जाड़ेमें कम पसीना आ सकता है। बीस मिनटसे लेकर आध घंटेतक धूप-स्नान किया जा सकता है। पसीना आये या न आये, आध घंटेके बाद ठंढे पानीसे अच्छी तरह नहा लेना चाहिए।

कुछ लोगों को आरंभमें पसीना नहीं आता, पर तीन-चार बार यह स्नान करनेके बाद पसीना आने लगता है।

धूप-स्नानके शुरूसे ही सिरपर ठंढे पानीसे भीगा तौलिया रखना चाहिए और धूप-स्नानके समय बीच-बीचमें थोड़ा गरम पानी पीते रहना चाहिए।

स्पंज

ज्वरकी अवस्थामें या कमजोरोंके लिए नहानेकी बनिस्बत स्पंज करना अच्छा है। रोगीको लिटाकर उसे एक कंबल या चादर उढ़ा देना चाहिए और शरीरको गीले तौलियेसे पोंछना चाहिए। पहले एक पैर चार मिनटतक गीले तौलियेसे धीरे-धीरे, रगड़-रगड़कर साफ करें, फिर सूखे तौलियेसे पैरको सुखाकर एक मिनटतक हाथसे रगड़ें कि त्वचा में गरमी आ जाय। यदि ज्वर हो तो इस प्रकार रगड़नेकी जरूरत नहीं है। फिर दूसरा पैर लें, फिर एक-एक हाथ, फिर पीठ, तब पेट-छाती, अंतमें सिर और मुंहको ठंढे पानीसे धोकर सूखे तौलियेसे सुखा दें। हाथोंको चार-चार मिनट समय दें और पीठ, पेट, छातीको पांच-पांच मिनट। इस प्रकार सारे शरीरका स्पंज करनेमें लगभग आध घंटा लगेगा। यदि रोगीको स्नान न करना हो तो उसे यह स्पंज रोज दिनको दोपहरके लगभग या किसी समय मिलना चाहिए।

उपवास

उपवासमें पानीके सिवा कुछ भी नहीं लेना चाहिए और उपवासके दिन थोड़ा-थोड़ा करके डेढ़-दो लीटर या अधिक भी पानी जरूर पीना चाहिए। पानीका प्रयोग करते रहनेसे उपवासमें भी ताजगी बनी रहती है और पानीकी सहायतासे मलको निकालनेमें सुविधा होती है।

जिस दिन उपवास किया जाय, उस दिन शामको और फिर उपवास-कालमें रोज सबेरे एक लीटर गरम पानीका एनिमा अवश्य लेना चाहिए।

यदि एक दिनका उपवास किया जाय तो दूसरे दिन उपवासके पहले दिनका भोजन तीन चौथाई मात्रामें लिया जा सकता है। यदि दो दिनका उपवास किया जाय तो एक दिन फल खाने के बाद, दूसरे दिन यह भोजन किया जा सकता है। यदि तीन दिनका उपवास किया जाय तो चौथे दिन केवल फल या तरकारियोंका रस, पांचवें दिन फल और छठे दिन सबेरे-शाम फल और दोपहरमें थोड़ी रोटी और तरकारी लेनी चाहिए और फिर साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए।

रसाहार, फलाहार और फल-दूध

रसाहारमें दिनमें तीन-चार बार ढाई-ढाई सौ ग्राम या इससे भी कम मात्रामें किसी फल या तरकारीका रस लेना चाहिए। फल-रसके लिए संतरा, मुसम्मी, अनन्नास, जामुन, रसभरी, टमाटर अच्छे हैं। इनका रस बहुत गाढ़ा हो तो दो सौ ग्राम रसमें सौ-दो सौ ग्राम पानी मिलाकर लेना अच्छा है।

लौकी, टमाटर, गाजरका रस कच्चा ही लिया जा सकता है। लौकी-गाजरको कद्दूकसपर कस लेनेके बाद कपड़ेसे दबाकर रस आसानीसे निकाला जा सकता है।

अन्य तरकारियोंका रस पकाकर ही लिया जा सकता है। पांच सौ ग्राम तरकारीके साथ सौ-दो सौ ग्राम पानी मिलाकर, बटलीमें डालकर पकानेसे रस निकल सकता है।

फलाहारमें दिनमें तीन बार फल लेना चाहिए। एक बारमें एक ही प्रकारका फल लिया जाय। जैसे—सबेरे टमाटर, दोपहरको संतरे और शामको सेव। यदि तीनों बार या दो बार एक ही प्रकारका फल लिया जाय तो और भी अच्छा है।

तीनों बारमें किलो-सवा किलो से अधिक फल नहीं लेना चाहिए।

जब फलोंके साथ दूध भी लेना हो तो फलके प्रत्येक आहारके साथ ढाई तीन सौ ग्राम दूध लेना चाहिए। भूख बढ़नेपर दूधकी मात्रा एक बारमें पांच सौ ग्राम तक की जा सकती है। दूध सबेरे-शाम कच्चा ही लेना चाहिए और दोपहरको सबेरे गरम करके रखा हुआ। थोड़ा फल खायें, फिर थोड़ा दूध लें, इस तरह फल-दूध लेना अच्छा है।

रसाहार और फलाहारमें भी लीटर-सवा लीटर पानी रोज पीनेका अवश्य ध्यान रखना चाहिए। उपवासकी तरह रोज एनिमा लेकर पेट भी साफ करना चाहिए। यदि फल-दूध लेनेपर भी पेट साफ न हो तो एनिमाका व्यवहार करना चाहिए।

पानी पीना

पानी रोज डेढ़-दो लीटर अवश्य पीना चाहिए। सबेरे उठते ही, सोते समय, भोजनके एक घंटा पहले और दो घंटे बाद पानी पीनेका बढ़िया समय है। भोजनके साथ यदि पानी पीना हो तो ढाई सौ ग्राम से अधिक पानी नहीं पीना चाहिए। यदि भोजनके एक घंटा पहले पानी पी लिया जाय तो भोजनके समय पानी पीनेकी जरूरत बहुत कम होगी, फिर भी भोजनके समय प्यास लगे तो पानी जरूर पीना चाहिए।

भोजनका समय

भोजन पांच घंटे या अधिकके अंतरपर करना चाहिए और सोनेके दो-तीन घंटे पहले भोजन अवश्य कर लेना चाहिए। जलपान यदि सात-आठ बजे किया जाय तो भोजन दोपहरको बारह-एक बजे और शामको छह-सात बजे करना चाहिए।

चोकर-समेत आटेकी रोटी

रोटी बनानेके लिए अच्छा गेहूं लेकर धूपमें सुखाना चाहिए और उन्हें अच्छी तरह साफ कराकर हाथचक्कीसे पिसवाना चाहिए। हाथचक्की प्राप्त न होनेकी अवस्थामें गेहूं मिलमें पिसवाये जा सकते हैं। विना छाने आटेकी ही रोटी बनानी चाहिए। अच्छी रोटी बनानेके लिए रोटी बनानेके दो-तीन घंटे पहले ही आटेको अच्छी तरह गूंधकर रख देना चाहिए।

मोटी रोटी अच्छी होती है, पर इसे सेंकनेके लिए धैर्यकी जरूरत होती है। ऐसी अवस्थामें पतली रोटी ही ठीक होगी । मोटी रोटीमें अक्सर लोग आवश्यकतासे अधिक आटा खा भी जाते हैं।

रोटी तरकारीके साथ खाना ठीक नहीं है। तरकारीके साथ खानेपर रोटी ठीक तरह चबायी नहीं जाती, इससे उसमें मुंहकी लार न मिलने के कारण वह आसानी से नहीं पचती, इसलिए रोटी अलग और तरकारी अलग खानी चाहिए। कुछ रोटी खायें और कुछ तरकारी, इस तरह खानी चाहिए।

दलिया

दलिया बनानेके लिए अच्छा साफ गेहूं लेकर इस प्रकार दलवाना चाहिए कि एक गेहूंके आठसे बारहतक टुकड़े हो जायं। इस दलियेमें से चूरे (आटे) और बड़े टुकड़ोंको निकाल देना चाहिए और शेष भागको पहले तवेपर धीमी आंचपर इतना भूनें कि दलिया बादामी रंगका हो जाय। फिर चावलकी तरह उसे पकाना चाहिए। पानी इतना डालना चाहिए कि दलिया खूब ढीला या पतला-सा रहे। पानी कम पड़े तो पकते समय बीचमें भी गरम पानी डाला जा सकता है।

दलियेको अधिक समयतक धैर्यपूर्वक पकानेसे ही अच्छा दलिया बनता है।

दलियेमें नमक या दूध डालनेकी प्रथा कई जगह है। ये दोनों ही चीजें गलत हैं।

मीठा दलिया बनाना हो तो पकते समय दलियेमें कुछ मुनक्के डाले जा सकते हैं।

चावल

कन-समेत चावल रोटीके समान ही गुणकारी है। बाजारमें आनेवाले चावलोंके कन पालिश करते समय निकल जाते हैं, अतः धान लेकर उन्हें उतना ही कुटवाना चाहिए कि चावलपरसे केवल धानकी भूसी निकल जाय।

चावल इतने ही पानीमें पकाना चाहिए कि पानी उनमें जज्ब हो जाय, पानी निकालने या मांड पसानेकी जरूरत न हो। मांड़ पसाना चावलका सार निकालकर फेंक देना है।

इस प्रकार पकाये हुए चावल गेहूंकी रोटीके समान ही उपयोग करने योग्य हैं।

तरकारियां

ऐसी तरकारियोंको, जिनका छिलका खाया जा सकता है, छीलने की जरूरत नहीं है। यदि छिलका कड़ा हो तो उन्हें चाकूसे खुरच दिया जा सकता है। तरकारीको काटनेके पहले ही धो लेना चाहिए, पीछे नहीं। चार-पांच ग्राम घी अथवा तिल, मूंगफली या नारियलके तेलमें थोड़ा-सा जीरा

डालकर तरकारीको बटलीमें छौंक देना चाहिए और उसे धीमी आंचमें पकने देना चाहिए। परवल-भिंडी ऐसी कुछ ही तरकारियां हैं जिनमें पानी डालनेकी जरूरत होती है अन्यथा लौकी, तुरई और सागोंमेंसे पकते समय स्वयं पानी निकलता है, इसलिए उनमें पानी डालनेकी जरूरत नहीं होती। बटलीके मुंहको किसी कटोरीसे ढंककर कटोरीमें थोड़ा पानी डाल दिया जा सकता है, इससे तरकारीका पानी कम जलेगा। जहांतक बने, तरकारी के पानीको जलने नहीं देना चाहिए। तरकारीका पानी तरकारीसे ज्यादा लाभदायक और जरूरी है। तरकारीके पानीमें ही तरकारीके गुण उतर आते हैं और इस पानीको जलानेसे तरकारीका सार नष्ट हो जाता है।

तरकारीमें मसालेके तौरपर नमक, धनिया, हल्दी, जीरेका प्रयोग हो सकता है। नमक जितना कम खाया जाय, अच्छा है।

घी खानेकी जरूरत हो तो तरकारी बन जानेपर ही तरकारीमें घी डालकर खाना चाहिए।

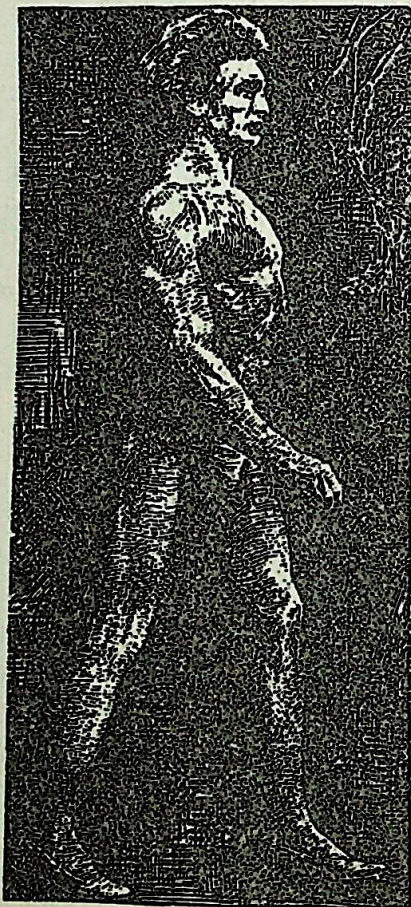
सलाद या कचुंबर

सलाद या कचुंबर कच्ची तरकारियों से बनाया जाता है। कभी कच्ची खायी जा सकने लायक तरकारियां, जैसे— खीरा, ककड़ी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, पालक, धनियेंकी पत्तियां और पातगोभी, काममें आती हैं। जिस समय जो कच्ची तरकारियां मिलें, उनमेंसे दो-तीनको लेकर—जैसे, पालक, गाजर, टमाटरको छोटा-छोटा काटकर एकमें मिला लेना चाहिए और उनमें थोड़ा-सा भूना-पिसा जीरा नमक डालकर या सादा ही खाना चाहिए। जब तरकारियां कम मिलें तो एक-दोसे ही काम चल सकता है। एक वयस्क व्यक्तिके लिए एक समयमें ढाई सौ ग्राम कचुंबर काफी है।

कचुंबर में कभी-कभी थोड़ा-सा दही भी डाला जा सकता है।

दो-तीन तरहके फलोंका भी इसी तरह सलाद बनाया जा सकता है। कचुंबरको भोजनके आरंभमें खा लेना अच्छा है।

टहलना

टहलना तेजीसे चाहिए। कमर सीधी रहे और हाथ बगलमें रहें।

टहलते समयकी स्वाभाविक मुद्रा

एक घंटेमें चार मीलकी गतिसे टहला जाय तो अच्छा है। यदि सुविधा हो तो टहलनेके रास्ते रोज बदलते रहना चाहिए, इससे रास्तेकी नवीनता बनी रहती है और टहलना अधिक आनंददायक होता है

शक्तिके अनुसार सबेरे चार-छह मील और शामको दो-तीन मील टहलना चाहिए। जो लोग टहलना आरंभ कर रहे हों, उन्हें धीरे-धीरे ही टहलनेकी दूरी बढ़ानी चाहिए।

जब यह अंदाज हो जाय कि एक घंटेमें इतने मील चलते हैं, तब घड़ीकी सहायता से टहलनेमें घरसे आने-जानेकी दूरी आसानीसे जानी जा सकती है।

गहरी सांस

टहलते समय अच्छी हवामें गहरी सांस भी लेनी चाहिए। धीरे-धीरे सांस लेकर उससे फेफड़ों को भरना चाहिए और फिर और अधिक धीरे-धीरे सांसको निकालना चाहिए।

सोना

जितनी नींद आये, अवश्य सोना चाहिए। हां, आलस्यमें खाटपर पड़े रहना ठीक नहीं है। रातको नौ बजेसे सबेरे पांच बजेतकका समय सोनेके लिए अच्छा है। जिन्हें अधिक नींद आती है, उनकी नींद चिकित्साके बाद स्वाभाविक हो जाती है।

गरमीमें भोजनके बाद भी एक-आध घंटे विश्राम किया जा सकता है। यदि नींद भी आ जाय तो कोई हर्ज नही है।

गरम-ठंढा कटि-स्नान

इस स्नानके लिए दो टब लें । एकमें गरम और दूसरेरेमें ठंढा पानी भरें । टबमें पानी ४-५ इंच गहरा भरना चाहिए । गरम पानीका ताप

प्रारंभमें लगभग १०२° डिग्री फा० रखना चाहिए, लेकिन बादमें क्रमशः गरम पानी मिलाते हुए पानीका ताप बढ़ाकर १०६° डिग्री फा० तक ले जाना चाहिए । टबोंमें कटि-स्नानकी तरह ही बैठना चाहिए यानी पैर पानीसे बाहर रहे, लेकिन कटि-स्नानकी तरह पेडू रगड़नेकी इसमें आवश्यकता नहीं होती । स्नानके प्रारंभमें गरम पानीके टबमें तीन-चार मिनट बैठें और बादमें ठंढे पानीके टबमें एक मिनट । इसी तरह तीन-चार बार करें । अंतिम बार ठंढे पानीके टबमें भी तीन-चार मिनट बैठें और टबसे बाहर निकलकर ठंढे पानीसे अच्छी तरह स्नान कर लें । यदि कमजोरी हो और ठंढे मालूम पड़े तो गुनगुने पानीसे भी स्नान कर सकते हैं, पर सिरपर हमेशा ठंढा पानी ही डालना चाहिए । अधिक कमजोर रोगी ठंढे पानीमें बैठते समय गरम पानीमें पैर रख सकते हैं । इससे ठंढे पानीमें बैठनेमें ठंढक कम लगेगी ।

यह स्नान आरंभ करते समय सिरपर ठंढे पानीसे भीगा तौलिया लपेट लें जिसे बार-बार ठंढे पानीसे तर करते रहें । इसी तरह ठंढा-गरम कटि-स्नान भी लिया जा सकता है । इसमें हर चार गरम पानीके टबमें एक मिनट और ठंढे पानीके टबमें तीन-चार मिनट बैठना चाहिए ।

यदि गरम-ठंढा कटि-स्नानकी सुविधा न हो, तो चार-पांच तह किये कपड़ेकी एक बालिश्त चौड़ी गद्दी को गरम पानीमें भिगोकर पेडूपर रखें और ऐसी ही गद्दी एक मिनट ठंढे पानीमें भिगोकर रखें । ऐसा चार बार करें और चौथी बार अर्थात् अंतिम बार ठंढी पट्टी एक मिनट के बदले तीन मिनट रखें।

दुग्ध-कल्प

दूधके कल्पकी विधि इस प्रकार है : शुरूमें आप तीन दिनतक संतरे या किसी फलका रस पीकर रहें। रस ढाई-तीन सौ ग्रामकी मात्रामें दिनभरमें चार बार लें । रोज सबेरे या शामको एक-डेढ़ लीटर गुनगुने गरम पानीका एनिमा लें । चौथे दिनसे दूध लेना शुरू करें । दूध गायका एवं शुद्ध हो ।

पहले दिन घंटे-घंटेपर ढाई-ढाई सौ ग्राम लें । दूसरे दिन पचास-पचास मिनटपर और तीसरे दिन पैंतालीस-पैंतालीस मिनटपर । चौथे दिन चालीस-चालीस मिनटपर लें । और पांचवें दिन पैंतीस मिनटपर लें । फिर छठे दिनसे तीस-तीस मिनटपर लें । आध-आध घंटेपर दूधका यह पीना पांच-छह सप्ताह चले । ढाई सौ ग्राम दूध पीनेमें पांच-सात मिनट लगाया जाय कि मुंहकी लार पूरी तरह इसमें मिल जाय ।

इतनी जल्दी-जल्दी दूध पीनेसे घबराइए नहीं । इस तरह दिनभरमें पिया गया पांच-छः लीटर दूध बड़ी आसानीसे हजम होगा और आप ज्यादा दूधकी इच्छा बराबर करते रहेंगे । दूध सुबह ७-८ बजेसे शामके ६-७ बजेतक या रातके ७-८ बजे तक पिया जा सकता है ।

दूध कच्चा ही लिया जाय । सबेरेका दुहा दूध किसी शीशेके वर्तनमें पहले कपड़ेसे ढककर ठंढी जगहमें रखा रहे, शामतक खराब नहीं होगा। यदि दिनके बारह-एक बजे ताजा दूध मिलनेकी व्यवस्था हो जाय तो और भी अच्छा, अन्यथा सबेरेका कच्चा दूध शामतक पीनेमें किसी तरहकी हानि नहीं है । यदि दूध बिगड़नेका डर हो तो १०-११ बजेके बाद सबेरे गरम करके रखा हुआ भी ले सकते हैं ।

दूध पीते वक्त किसी-किसीको पतले दस्त आते हैं और किसी-किसीको कब्ज रहता है । यदि कब्ज रहे तो नित्य ढाई-तीन सौ ग्राम पानीका एनिमा लिया जाय, पर यदि इतने पानीसे पेट साफ न हो तो एक-डेढ़ लीटर पानीतकका एनिमा लिया जा सकता है । यदि ज्यादा पानीका एनिमा लेना हो तो सबेरे ही लेना ठीक होगा ।

यदि दूध शुरू करनेपर पतले दस्त आने लगें तो तीन-चार दिनतक पेट चलने देना चाहिए । बहुधा इतने दिनोंमें अपने-आप दस्तोंकी संख्या कम होकर वे बंधकर आने लगते हैं । पर यदि तीन-चार दिनमें भी सुधार होता न दिखाई दे तो दूधकी जगह मठा लेने लग जाना चाहिए । मठेके लिए केवल एक उफानका गरम किया हुआ दूध जमाया जाय । शामको जमाये

दहीके मठेका उपयोग सबेरेसे दिनके २-३ बजेतक किया जाय और फिर सबेरे जमाए दहीके मठेका । जाड़ेके दिनोंमें दही जमानेमें जरा कठिनाई होती है । इसके लिए जिस बर्तनमें दही जमाया जाय उसे कंबल या किसी गरम कपड़ेमें लपेटकर गरम जगहमें रख देना चाहिए या अलमारीमें बंद कर देना चाहिए । जामनको धूपमें रखकर खट्टा कर लिया जाय तो दही आसानीसे जमेगा ।

दहीको बिलोकर घी पूरी तरह निकाल लिया जाय, पर मठा पीते दस-बारह दिन हो जानेपर, घी निकालना कम करके, पांच-सात दिनमें घी निकालना बिलकुल बंद कर दिया जाय । घी निकालनेके दिनोंमें और जब न निकाला जाय तब भी दहीका एक चौथाई पानी उसमें जरूर मिलाया जाय ।

दूध पीते वक्त जब कभी दूध पीनेसे तबीयत हटती मालूम हो या मिचली मालूम हो तो खट्टे नींबूका थोड़ा-सा रस चाटा जा सकता है ।

दूधके बदले जब मठा पीना शुरू किया जाय तो संतरेका सौ-सवा सौ ग्राम रस दूधकी अंतिम खुराकके साथ जरूर लिया जाय । दूधको जमानेमें उसे उबालना पड़ेगा, इसमें उसके जो तत्व कम होंगे, वे संतरेके इस रससे पूरे हो जायेंगे ।

नित्य सबेरे सात-आठ बजेके करीब खुले बदनपर धूप भी लें । पंद्रह मिनटसे शुरू करके पांच मिनट रोज बढ़ाकर समय आध घंटे कर लें । १० बजेके लगभग शरीर-तापके इतने गरम पानीसे स्नान करें । जहांतक बन सके, आराम करें । दूधपीते बच्चेकी तरह आराम । कम बोलें और पढ़ें भी कम ।

इस प्रकार दूध या मठेपर पांच-छह सप्ताह बिता लेनेपर कल्प समाप्त करना चाहिए । समाप्तिके लिए दोपहरको एक बजेतक कल्पके दिनोंकी तरह दूध या मठा पीते रहना चाहिए और फिर बंद करके शामको छह बजेके लगभग संतरा, टमाटर या कोई रसीला फल खाना चाहिए । दूसरे

दिन शामको सेव या नासपाती-सा कोई ठोस फल और तीसरे दिन हरी तरकारियां और चोकर-समेत आटेका एक फुलका और फल । चौथे दिनसे साधारण भोजनपर आ जाना चाहिए । सबेरे, दोपहर, शामका-तीन आहार रहे । सबेरे-शाम फल, दूध या मठा लिया जाय और दोपहरको सब्जी-रोटी। सुविधानुसार दोपहरका भोजन शामको और शामका भोजन दोपहरको भी लिया जा सकता है ।

कल्प करते समय जब कभी प्यास लगे, पानी जरूर पीएं । सबेरे पानी पीकर शौच जाना सदा अच्छा है ।

दिनमें आराम करते वक्त लेटे-लेटे चार-पांच बार गहरी सांसें भी लेनी चाहिए । एक बारमें दस-पंद्रह बार सांस जरूर ली जाय । कल्प समाप्त होनेपर टहलनेसे शुरू करके शक्ति-अनुसार धीरे-धीरे कसरत बढ़ा लें ।

दूध और धूपके इस प्रयोगसे आशा है कि आपका शरीर नवीन हो जायगा । वजन पांच-छह किलो बढ़ सकता है ।

सारे बदनकी गीली पट्टी

सारे बदनकी गीली पट्टी लेनेके लिए तीन-चार मोटे-मोटे कंबलोंपर ठंढे पानीमें भिगोकर निचोड़ी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर खुले बदन लेटकर सारे बदनको चादरसे लपेट लेना चाहिए । फिर एक-एक कर सारे कंबल लपेट दिये जायं । कंबल, बदनमें हवा न लगने पावे इसलिए उढ़ाए जाते हैं । इससे गरमी होगी और आध घंटेसे एक घंटेके भीतर पसीना निकलेगा । पट्टी लपेटनेके पहले गरम पानी पी लिया जाय तो पसीना निकलनेमें आसानी रहेगी । एक घंटे बाद पट्टीसे निकलकर ठंढे पानीसे स्नान करना चाहिए ।

भाप-नहान

भाप-नहान बिरल चुनी हुई चारपाईपर लेटकर या बेंतसे बुनी हुई कुर्सीपर बैठकर लिया जा सकता है । जिसे भाप-नहान देना हो उसे पहले

एक गिलास गरम पानी पिला दें, फिर निर्वस्त्र कर चारपांईपर लिटाकर अथवा कुर्सीपर बैठकर कंबलोंसे इस प्रकार ढंक दें कि सिरके अतिरिक्त सारा शरीर चारपाई या कुर्सीसहित पूरी तरह ढक जाय । कंबल जमीनतक लटकते रहें कि भाप बाहर न जा सके । सिरपर ठंढे पानीसे भिगोकर निचोड़ा हुआ तौलिया रख दें और उसे बार-बार बदलते रहें कि वह ठंढा रहे ।

दो अंगीठियोंपर दो ढक्कनदार पतीलियोंमें पानी उबलता रहेगा । अब एक पतीली अंगीठीसे उतारकर धीरेसे चारपाई या कुर्सीके नीचे ले जायं तथा पतीलीका ढक्कन धीरे-धीरे खोलकर भाप लगने दें । जैसे-जैसे भापकी तीव्रता कम होती जाय उसी क्रमसे पतीलीका ढक्कन अधिक खोलते जायं। ज़ब पहली पतीलीसे भाप निकलना बंद हो जाय तब उसे निकालकर अंगीठीपर चढ़ा दें और दूसरी पतीली अंगीठीसे उतारकर धीरेसे भीतर ले जायं । इसी तरह क्रमशः पतीली बदलते जायं । चारपाईके नीचे दो पतीलियां एक साथ रखनी चाहिए—एक पैरोंके नीचे व दूसरी पीठके नीचे । लेकिन कुर्सीके नीचे एक ही पतीलीसे काम चल जायगा । अतः अगर चारपाईपर लिटाकर भाप देनी हो तो तीन या चार पतीलियां लेनी चाहिए । गरमीके दिनोंमें दस-पंद्रह मिनट और जाड़ेके दिनोंमें पंद्रह-बीस मिनटमें इस विधिसे खूब पसीना आ जायगा । पसीना आनेके बाद अधिक घबराहट न मालूम हो तो पांच-सात मिनटतक पसीना और निकलने दिया जा सकता है।

पर यदि पसीना आते ही घबराहट मालूम हो तो भाप-नहान समाप्त कर देना चाहिए । यदि नहान बिना कष्टके चलता रहे तो पसीना आने लगनेपर शरीरको कंबलोंके भीतर हाथोंसे रगड़ें । भाप-नहान खतम होनेपर, कंबलोंसे निकलकर, अच्छी तरह रगड़-रगड़कर, ठंढे पानीसे नहायें । नहानेके बाद शरीरको तौलिएसे सुखाकर दस-पंद्रह मिनटका कटि-स्नान लें, पर पेड़ूको न मलें । भाप-नहानसे सिरकी गरमी बढ़ जाती है जो कटि-स्नानसे दूर हो

जाती है ।

शरीरके किसी अंगपर भाप लगायी जा सकती है । भाप लगा लेनेपर उस अंगको ठंढे पानीसे अच्छी तरह धो लेना चाहिए ।

भाप-नहान सप्ताहमें एक बारसे अधिक नहीं लेना चाहिए । स्थानीय भाप जरूरतके अनुसार कई दिनोंतक लगातार भी ला जा सकती है ।

सारे बदनका पोंछा

रातको सोने जानेके ठीक पहले मुंह, गर्दन व सिरको छोड़कर, सारे शरीरको गीले कपड़ेसे पोंछ लें । इसमें दो मिनटसे अधिक समय न लगायें। फिर कुरता-पाजामा पहन कर सो जायें गरमीमें यह कार्य करनेके बाद भी कुछ ओढ़ लें और ओढ़ी चादर अच्छी न लगे, तो उसे आधे घंटे बाद हटा दें । जाड़ेमें यह करनेकी जरूरत नहीं । गीला कपड़ा स्वयं सूख जायेगा ।

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है?

रोज-ब-रोज डाक्टरोंकी तादाद बढ़ रही है और साथ-साथ अनगिनत ओषधियोंकी, पर आंख उठाकर देखें तो हर आदमी आपको किसी-न-किसी रोगके चंगुलमें फंसा मिलेगा। इससे साबित होता है कि दवाएं आदमीको न तंदुरुस्त रख सकती हैं, न कर सकती हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोंने तजरुबेसे जाना है कि रसायन और दवाएं रोगको अच्छा करना तो दूर रहा, उल्टे रोगको—उसके कुछ लक्षणोंको—कुछ वक्तके लिए दूर करके, बाहर निकालते हुए रोगको शरीरके भीतर दबा देते हैं। जैसे गांवमें कूड़ा-कचरा इकट्ठा होकर बीमारी फैलाता है, वैसे ही शरीरकी गंदगी निकल न पानेपर अंदर सड़ने लगती है। वही गंदगी सब रोगोंकी जड़ है।

गलत भोजनकी वजहसे पैदा हुई सड़न, अपच, दवाओंका जहर, इंजेक्शन, टीका वगैरह इस गंदगी को बढ़ाते हैं।

शरीरसे गंदगी निकालनेकी कुदरतकी कोशिश ही रोग है और रोगके लक्षण इस कोशिशका कुदरती नतीजा है। कुदरती इलाज इस गंदगी को शरीरसे निकाल फेंकनेमें पूरी मदद पहुंचाता है और मनुष्यको स्वस्थ, सशक्त एवं सतेज बनाता है।

कुदरती इलाजके मददगार हैं उपवास, फलाहार, संतुलित भोजन, पानी, मिट्टी, धूप, प्राणायाम, आसन, कसरत, मालिश वगैरह, जिनसे रोग दबते नहीं, बल्कि जड़से नेस्त-नाबूद होते हैं।

आरोग्य मंदिर

इन्हीं सिद्धान्तोंके अनुसार चिकित्साकी सुविधा देनेके लिए आरोग्य मंदिरकी स्थापना की गयी है। विशेष जानकारीके लिए आरोग्य मंदिर का परिचय-पत्र मंगानेकी कृपा करें।

व्यवस्थापक, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर (उ०प्र०)

आरोग्य-ग्रन्थमाला

प्राकृतिक चिकित्साके प्रसारकी दृष्टिसे आरोग्य-ग्रंथमालाका प्रकाशन शुरू किया गया है। इसमें हिंदुस्तानके अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सकों की पुस्तकोंके साथ-साथ विदेशके प्राकृतिक चिकित्सकोंकी पुस्तकें भी होंगी। ये सब हम मूल या सारांश रूपमें हिंदी-भाषी जनताको अच्छे रूपमें और सुलभ मूल्यमें देना चाहते हैं।

१—रोगोंकी सरल चिकित्सा—लेखक : श्री विट्ठलदास मोदी—रोगोंकी हर घरमें चल सकने लायक, सरल चिकित्सा बतानेवाली, अनुभवके आधारपर लिखी गयी प्रामाणिक पुस्तक ।

२—रोगोंकी नयी चिकित्सा—श्री लुई कूनेकी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग" का भावानुवाद। सब रोग एक है और सबकी चिकित्सा एक है—प्राकृतिक चिकित्साके इस सिद्धांतका प्रतिपादन करनेवाली एकमात्र पुस्तक। पृष्ठ-संख्या २५०।

३—प्राकृतिक जीवनकी ओर—लेखक : एडोल्फ जस्ट, अनुवादक—श्रीविट्ठलदास मोदी। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और भोजनकी सहायतासे नये-पुराने सभी रोगोंको दूर करने तथा स्वास्थ्यको बढ़िया बनानेकी विधि सिखानेवाली दुनियाकी सरलतम पुस्तक। मूल जर्मनसे अबतक १४० भाषाओंमें इसके अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं।

४—बच्चोंका स्वास्थ्य और उनके रोग— ले०—डा० विट्ठलदास मोदी। बच्चोंके पालन-पोषणकी विधिके साथ-साथ उनके रोगी होनेपर उन्हें रोगमुक्त करनेकी विधि इस पुस्तक में आपको विस्तारसे मिलेगी।

५—जीनेकी कला—लेखक : श्रीविट्ठलदास मोदी। यह पुस्तक आपका मानसिक बल बढ़ायेगी, स्मरणशक्ति तीव्र बनायेगी, चिंताओंसे मुक्त करेगी तथा वे सारे रहस्य आपके सामने खोलकर रख देगी जिनके जाननेके कारण वह व्यक्ति, जिसे आप बड़ा कहते हैं, बड़ा बना है।

६—योगासन— ले०—श्रीआत्मानंद। योगासन हिन्दुस्तानके

ऋषियोंद्वारा प्रणीत एवं सुसंस्कृत प्राचीनतम प्रणाली तो है ही, यह दुनियाकी मानी हुई श्रेष्ठतम व्यायाम-प्रणाली भी है और स्वास्थ्य-संवर्धनके साथ-साथ रोग-निवारण में भी अद्वितीय है। योगासनकी विधियां और योगासन इस सचित्र "योगासन" द्वारा सीखिए और योगासनोंद्वारा रोग-निवारणकी कलाकी जानकारी प्राप्त कीजिए। पृष्ठ-संख्या १६८, बढ़िया छपाई, दुरंगा कवर।

७—सर्दी-जुकाम-खांसी— ले०—डा० रैम्सस अल्सेकर। सर्दी-जुकाम-खांसीका कारण तथा इन रोगोंकी चिकित्सा, बतानेके साथ रोगोंका कारण, उनसे बचने और मुक्तिका रास्ता बतानेवाली सरल भाषामें लिखी गयी एक अपूर्व पुस्तक।

८—आदर्श आहार— डा० सतीशचंद्र दास। भोजनसे स्वास्थ्यका क्या संबंध है और भोजनमें थोड़ा-सा हेर-फेर करके रोगका निवारण कैसे किया जा सकता है, यह विशद् रूपसे बतानेवाला एक ज्ञानकोष।

९—उठो— ले०—स्वामी कृष्णानंद। नदी समुद्रसे मिलनेपर जिस आनन्दका अनुभव करती है, पक्षीको उड़नेमें जो आसानी होती है, पृथ्वीको पहली वर्षासे जिस तृप्तिकी प्राप्ति होती है, मुर्झाए बिरवेको सूर्य-प्रकाशसे जो जीवन-दान मिलता है; वह आनंद, आसानी, तृप्ति और जीवन यदि आप एक साथ पाना चाहते हों तो 'उठो' पढ़िये।

१०—तंदुरुस्त कैसे रहें?—बर्नर मैकफैडेन। बर्नर मैकफैडन विश्वके माने हुए स्वास्थ्य-शिक्षक और शीर्ष प्राकृतिक चिकित्सक हैं। उन्होंने स्वास्थ्यके विविध अंगोंपर ८० पुस्तकें लिखी हैं और आठ भागोंमें एक स्वास्थ्य-संबंधी विश्वकोषका संपादन किया है। उनकी श्रेष्ठतम पुस्तक 'वाइटेलिटी सुप्रीम' (Vitality Supreme) का अनुवाद 'तंदुरुस्त कैसे रहें?' नामसे हम भेट कर रहे हैं। इसे पढ़ें, स्वास्थ्यका राजमार्ग आपके लिए प्रशस्त हो जायगा।

११—आहार चिकित्सा—लेखक : श्रीएरनोल्ड इहरिट। इहरिटकी बीमारी सांघातिक समझी जा रही थी। वे अपने आहार-चिकित्साके प्रयोगसे

बिल्कुल स्वस्थ हो गये और इतने स्वस्थ हुए और अपना स्वास्थ्य इतना उन्नत कर लिया कि छप्पन घंटे लगातार चलकर उन्होंने अपने पुराने डाक्टरोंको चकित कर दिया और वह सारी विधि उन्होंने "आहार चिकित्सा" पुस्तकमें लिख दी है।

१२—दुग्ध-कल्प—ले०—श्रीविट्ठलदास मोदी (उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा पुरस्कृत)। दूध शरीरको पुष्ट करता ही है, रग-रग, नस-नसको धोकर शरीरको निर्मल बना देता है और रोग इसके कल्पसे चले जाते हैं। इसकी विधि इस पुस्तकमें पढ़ें और लाभ उठायें।

१३—उपवाससे लाभ—संपादक : श्री विट्ठलदास मोदी। उपवासकी महिमा, उपवास करनेकी विधि और रोगोंके निवारणमें उपवासका स्थान बतानेवाली पुस्तकके रूपमें एक धर्मगुरु।

१४—उपवास चिकित्सा—ले०—बर्नर मैकफैडेन। उपवास करने की वह सांगोपांग विधि दी गयी है जिसके अनुसार चलकर ही उपवासका पूरा-पूरा लाभ उठाया जा सकता है।

१५—जल-चिकित्सा—लेखक—फादर क्नाइप। जल-चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्साकी रीढ़ है और इस संबंधमें जितने विशद् रूपसे फादर क्नाइपने लिखा है, उतना किसी अन्य प्राकृतिक चिकित्सकने नहीं। इस पुस्तकमें सैकड़ों तरहके जल-स्नानोंका सचित्र वर्णन किया गया है जो रोगोंके निवारणमें बहुत ही हितकारी हैं।

१६—सुगठित शरीर— ले०—डा० चतुर्भुजदास मोदी। आप शरीरको सुगठित, सशक्त, सुडौल और कांतिमान् बनाना चाहते हैं, पर बना नहीं पाते, तो 'सुगठित शरीर' पुस्तक पढ़िए। यह पुस्तक अंग-प्रत्यंगको विकसित करनेकी वैज्ञानिक विधि आपको बतायेगी और कुछ सप्ताहोंमें ही इस पुस्तकके अनुसार चलनेपर आप अपनेमें परिवर्तन अनुभव करने लगेंगे। पुस्तकमें युवा, वृद्ध, कुमारी, माता, बच्चे—सबके लिए सचित्र उपयोगी व्यायाम दिये गये हैं। सुंदर कवर।

१७—कच्चा खानेकी कला—ले०--डा० सत्यप्रकाश ।
१८— स्वास्थ्य कैसे पाया?— संपादक : श्री विट्ठलदास मोदी ।
१९— यूरोप यात्रा— ले०—श्री विट्ठलदास मोदी ।
२०— स्वास्थ्यके लिए फल-तरकारियां— ले०—श्री विट्ठलदास मोदी ।
२१—कश्मीरमें पंद्रह दिन—ले०--श्री विठ्ठलदास मोदी ।
२२— जीनेका मर्म —ले०--डा० कान्तिकुमार ।
२३— बढ़ो —ले०--डा० कान्तिकुमार ।
२४— श्री विट्ठलदास मोदी होनेका अर्थ—ले०--डा० कान्तिकुमार ।